+ facile la vie !

La lettre de l'ADMR • **www.admr.org** • Été 2015

POUR VOUS

La natation, vertus et contre-indications

La natation a la réputation d'être un sport complet et décontractant.
Souvent conseillée pour les problèmes d'articulations et le développement de l'endurance, elle doit se pratiquer dans une régularité raisonnable pour éviter l'accentuation de tendinites ou d'affections de type otite. L'alternance de différentes nages est, par ailleurs, vivement encouragée.

Aussi, une à deux séances par semaine de 30 à 45 min sont recommandées.
Aucune contre-indication stricte n'est donnée dans le cadre d'une telle activité si ce n'est pour certains sujets épileptiques, asthmatiques ou rencontrant des problèmes ORL, en cours de traitement et en voie de guérison.
Cet été, pour sortir la tête de l'eau et se remettre de cette année harassante, nagez !

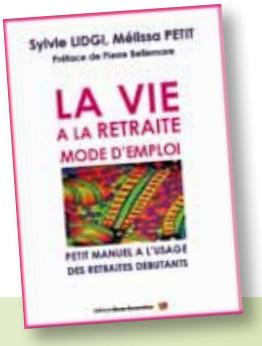
EN DIRECT

La vie à la retraite !

Le passage de la vie active à la retraite est une étape marquante. Pour certains, il faut se chercher de nouveaux repères ou simplement une activité régulière mais le travail d'introspection voire de remise en question n'est pas chose aisée.

Sylvie Lidgi et Mélissa Petit, auteurs du livre "La vie à la retraite, mode d'emploi", proposent d'aider les jeunes retraités à se construire une vie épanouissante et riche. Car la retraite n'est pas synonyme d'inactivité ! Bénévolat, loisirs, travail, vie de couple ou de célibataire, vie de famille, etc. ce livre invite le lecteur à se poser les bonnes questions et à travailler sur lui, suivant des pistes de réflexions données.

Cet ouvrage aborde avec un regard juste, vivant et optimiste la question existentielle : « et maintenant, que vais-je devenir ? »



Sylvie LIDGI et Mélissa PETIT. La vie à la retraite, mode d'emploi. Boom génération. 20 avril 2015.

Devenez bénévole !

Rejoindre les équipes de bénévoles de l'ADMR, c'est :

- être utile à ceux qui nous entourent,
- agir pour le développement local,
- vivre une expérience humaine enrichissante,
- partager et acquérir des compétences et des savoir-faire.

Vous connaissez un bénévole ou un salarié de l'ADMR ?
Sollicitez-le pour découvrir notre réseau et les associations proches de chez vous.

Vous ne connaissez personne à l'ADMR ?
Venez nous rencontrer à l'association locale la plus proche de chez vous.

FOCUS

Cet été, faites garder vos bambins

L'ADMR propose différents modes de garde pour vos enfants : la garde collectives (crèches, micro-crèches, halte-garderie, etc.) et la garde individuelle.

En période de vacances, pensez à l'accueil de loisirs

Vous n'êtes pas forcément en vacances tout l'été et il faut bien garder et occuper vos enfants. Les accueils de loisirs peuvent être la solution : âgés de 6 à 11 ans, vos chers bambins peuvent bénéficier, les mercredis et en période de vacances scolaires, d'activités sportives, ludiques et créatives variées.

Des aides de la Caisse d'allocations familiales et/ou de votre mairie sont possibles. Par ailleurs, 50% des sommes qui restent à votre charge sont déductibles de vos impôts ou donnent droit à un crédit d'impôt. Pour plus d'information, nous vous invitons à prendre contact avec votre association locale ADMR.

50 % DE RÉDUCTION OU DE CRÉDIT D'IMPÔT*

Et pour la rentrée, pensez à la garde à domicile !

Quel soulagement ! Vos enfants sont pris en charge dès la sortie de l'école ou de la crèche vous épargnant ainsi de courir tous les soirs pour les récupérer.

** Article 199 sexdecies du CGI, sous réserve de modifications de la législation.*

Pour en savoir +, contactez l'association ADMR la plus proche de chez vous.
Toutes nos adresses sur **www.admr.org**

LE POINT SUR

Ces jeux vidéo qui boostent les capacités cérébrales

On le sait, les jeux vidéo ne sont plus l'apanage des jeunes : place à l'intergénérationnel ! Certaines consoles ont même fait leur entrée dans les maisons de retraite pour leurs vertus énergisantes et la force d'interaction qu'elles suscitent entre les joueurs et les spectateurs car outre le fait d'être aux manettes, ces derniers soutiennent leurs amis joueurs avec conviction et participent oralement.

Une étude réalisée aux États-Unis a démontré les bénéfices des jeux vidéo sur les réflexes et la mémoire à long terme à condition, bien sûr, que ces jeux fassent l'objet d'une sélection car tous ne s'adressent pas aux mêmes publics.

Et oui, les gamers* ne sont plus seulement représentés par les adolescents. Les personnes âgées ont elles aussi leur part de marché ! Les développeurs se sont même penchés sur les publics fragiles notamment sur les personnes atteintes de maladies neurodégénératives pour concevoir des jeux permettant d'enrayer le déclin des facultés par la sollicitation des capacités cognitives et physiques. Et les résultats seraient bluffants !

La génération des baby-boomer est désormais la cible préférée des concepteurs de jeux pour séniors. Plus familiarisés que leurs aînés avec les outils informatiques et numériques, ils représentent une part du marché qui ne peut à ce jour plus être ignorée.

** nom donné aux joueurs de jeux vidéo.*

INFO +

La téléassistance Filien ADMR à l'aide des aidants

2015, la téléassistance ADMR renforce sa gamme de services avec une première offre à destination des aidants : l'e-mail aux intervenants (envoi d'un e-mail d'information à chaque aidant désigné lorsqu'une intervention des secours a eu lieu au domicile de l'abonné). À ce jour, près de 115 000 personnes font partie du réseau de solidarité auprès de l'ensemble des abonnés Filien. Une grande majorité d'entre eux sont des aidants familiaux. En savoir plus sur l'offre FILIEN ADMR : **www.filien.com**

conception/réalisation : pia - Photos : ADMR, Fotolia

SI services à la personne

ADMR la référence du service à la personne
www.admr.org

Pour connaître l'association ADMR la plus proche de chez vous, contactez notre plate forme persona
N°Azur 0 810 205 008
24/24 - 7j/7, coût d'un appel local
ou connectez-vous sur notre site www.admr.org

persona le service comme personne